

## Côte de bœuf d'Avilena



### Provincia

---

Ávila

### Ingrédients

---

- 1 côte de bœuf d'Avilena d'environ 5cm.
- Gros sel ou écailles de sel.

### Préparation

---

Pour les braises, il faut avoir en compte qu'elles doivent avoir force mais jamais flamme. Si c'est avec le grill, il doit être très chaud afin qu'il se marque et couvre la viande sans la cuire et qu'elle perde son jus. Mettez le grill avec la côte de bœuf à environ 20 cm des braises, ou mettez dans la plaque ou poêle très chaude, dans ce cas avec de l'huile.

Faites attention à qu'elle ne se brûle pas et lorsqu'elle est dorée sur un côté, changez le côté à la recherche du point désiré. Retirez quand il soit prêt, selon le goût du commensal. S'il a besoin d'un peu plus, mettez-le à nouveau sur le grill ou la plaque jusqu'à ce qu'il soit à notre goût. Lors du service, ajoutez le sel, dans ce cas les écailles fonctionnent très bien, la viande prend le sel dont elle en a besoin.